

| Vaša infekcia | Väčšinou sa zlepši do | Ako sa starať o seba a svoju rodinu | Kedy vyhľadať pomoc |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Infekcia stredného ucha | 8 dní | <ul style="list-style-type: none"> Doprajte si dostatok odpočinku. Pite dostatok tekutín, aby ste predišli pocitu smädu. Požiadajte miestneho lekárnik, aby vám odporučil lieky na zmiernenie príznakov alebo bolesti (prípadne oboje). Horúčka je znakom toho, že telo bojuje s infekciou, a vo väčšine prípadov zvyčajne ustúpi sama. Ak horúčka spôsobuje, že sa vy alebo vaše dieťa necítite dobre, môžete užiť paracetamol. Používajte vreckovky a umývajte si ruky mydlom, aby ste zabránili rozšíreniu infekcie na rodinu, priateľov a ďalších ľudí, ktorých stretnete. | <p>Ak máte vy alebo vaše dieťa niektorý z týchto príznakov, váš stav alebo stav vášho dieťaťa sa zhoršuje alebo ste vy alebo vaše dieťa viac chorí, ako by ste očakávali (aj keď vaša/jeho teplota klesá), dajte na svoj inštinkt a urýchlene vyhľadajte lekársku pomoc kontaktovaním Národnej zdravotnej služby (NHS) 111 alebo svojho praktického lekára. Ak má dieťa mladšie ako 5 rokov niektorý z príznakov 1 – 3, okamžite choďte na pohotovosť alebo volajte 999.</p> <ol style="list-style-type: none"> Ak je vaša pokožka veľmi studená alebo má zvláštne sfarbenie, alebo sa vám objaví nezvyčajná vyrážka. Ak sa začnete cítiť zmätený/-á alebo ospalý/-á alebo je vaša reč nezrozumiteľná. Ak máte ťažkosti s dýchaním. Príznaky, ktoré naznačujú problémy s dýchaním, môžu byť: <ul style="list-style-type: none"> rýchle dýchanie, zmodranie okolia pier a pokožky pod ústami, koža medzi rebrami alebo nad rebrami sa pri každom nádychu vcucne alebo vtiahne. Ak sa u vás objaví silná bolesť hlavy a cítite sa zle. Ak sa u vás objaví bolesť na hrudníku. Ak máte ťažkosti s prehĺtaním alebo slinením. Ak vykašľavate krv. Ak močíte málo alebo vôbec. Ak sa cítite oveľa horšie. <p>Menej závažné príznaky, ktoré zvyčajne môžu počkať do ďalšieho voľného termínu:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ak sa nezačnete cítiť lepšie do času uvedeného v časti „Väčšinou sa zlepši do“. Deti s infekciou stredného ucha: ak im z uší vyteká tekutina alebo u nich dôjde k strate sluchu. Mierne vedľajšie účinky, ako je hnačka: v prípade obáv vyhľadajte lekársku pomoc. |
| <input type="checkbox"/> Bolesť hrdla | 7 – 8 dní | | |
| <input type="checkbox"/> Zápal prínosových dutín | 14 – 21 dní | | |
| <input type="checkbox"/> Nachladnutie | 14 dní | | |
| <input type="checkbox"/> Kašeľ alebo bronchitída | 21 dní (kašeľ spôsobený infekciou COVID-19 sa môže líšiť) | | |
| Iná infekcia: | dni/dní | | |

Ak si myslíte, že máte COVID-19, navštívte <http://www.gov.uk/coronavirus> alebo <http://www.nhs.uk>, kde nájdete najnovšie usmernenia a informácie.

Záložný recept na antibiotiká, ktoré si máte vyzdvihnúť po dňoch len v prípade, že sa nezačnete cítiť lepšie alebo sa budete cítiť horšie, od:

- Prechladnutie, kašeľ, zápal prínosových dutín, zápal ucha, bolesť hrdla a iné infekcie sa často zlepšia bez antibiotík, pretože vaše telo sa s týmito infekciami zvyčajne dokáže vyrovnáť samo.
- Užívanie akýchkoľvek antibiotík zvyšuje rezistenciu baktérií, ktoré žijú vo vašom tele. V dôsledku toho antibiotiká nemusia účinkovať, keď ich budete naozaj potrebovať.
- Antibiotiká môžu spôsobiť vedľajšie účinky, ako sú vyrážky, opar, bolesti žalúdka, hnačka, reakcie na slnečné svetlo, iné príznaky alebo nevoľnosť, ak vypijete alkohol s metronidazolom.
- Viac informácií o tom, ako môžete lepšie používať antibiotiká a pomôcť zachovať účinnosť tejto životne dôležitej liečby, nájdete na stránke www.nhs.uk/keepantibioticsworking

Nikdy sa o antibiotiká nedeľte a nepoužité antibiotiká vždy odovzdajte do lekárne na bezpečnú likvidáciu.